Gevoelens, prettige en niet prettige gevoelens

Instructie 2

15 minuten | individueel | groep | LVB

Doel

De cliënt herkent prettige en niet prettige gevoelens bij zichzelf.

Benodigdheden en voorbereiding

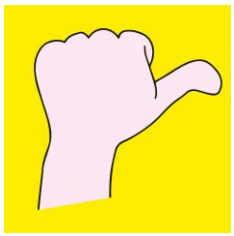
- Infoblad: “Gevoelens, prettige en niet prettige gevoelens”.
- Tijdschriften
- Knip de kaartjes van de knipbladen los.
- Spel 2: “Gevoelens, prettige en niet prettige gevoelens”

Instructie

- Dit werkblad bespreek je in combinatie met het spel.
- Lees samen met de cliënt het infoblad “Gevoelens, prettige en niet prettige gevoelens.”
- Leg uit dat je je soms prettig voelt, en soms niet. Soms gebeurt er iets waardoor je een prettig gevoel krijgt. Soms gebeurt er iets waardoor je een onprettig gevoel krijgt, een rotgevoel. Vraag of de cliënt hier voorbeelden bij kan geven. Geef anders zelf een voorbeeld: je gaat op de fiets naar je werk en dan gaat het heel hard regenen, of een goede vriend of familie komt op bezoek.
- Bekijk samen de kaartjes met situaties die bij dit werkblad zitten. Stel de volgende vragen:
    - Wat zie je? Beschrijf de situatie.
    - Welk gevoel krijg je hierbij?
    - Wanneer had je dit ook (waar, met wie, wat deed je?)
    - Is dit prettig of niet prettig?
- Speel vervolgens het spel.
- Maak samen de werkbladen. Je kunt de situaties gebruiken die je besproken hebt. Gebruik ook situaties uit het dagelijks leven van de cliënt, waarbij hij prettige en niet prettige gevoelens ervaren heeft.

Dit geeft mij een prettig gevoel
Schrijf het op, maak een tekening of plak foto's.

Dit geeft mij een niet prettig gevoel
Schrijf het op, maak een tekening of plak foto's.



Waar twijfel je over?
Schrijf het op, maak een tekening of plak foto's.

Je pakt je koffer in
Je gaat op vakantie
Hoe voel jij je?

Je portemonnee ligt op straat
Je bent je portemonnee verloren
Hoe voel jij je?

Je bent jarig
Je blaast de kaarsjes uit.
Hoe voel jij je?

Er staan spruitjes op tafel
Je eet vanavond spruitjes.
Hoe voel jij je?

Je loopt in het park
Er komt een hond naar je toe. Hoe voel jij je?

Een poes springt op je benen.
En gaat liggen.
Hoe voel jij je?

Je bent gevallen.
Je been is gebroken.
Hoe voel jij je?

Je hebt jouw telefoon laten vallen
Je scherm is kapot.
Hoe voel jij je?

Het onweert.
Door het raam zie je bliksem.
Hoe voel jij je?

Je hebt nieuwe kleren nodig
Je gaat winkelen
Hoe voel jij je?